



須知事項	如果您正在接受 COVID-19 新型冠狀病毒檢測-第 1 頁
	居家隔離措施-第 2 頁
	居家檢疫隔離措施-第 2 頁
	居家隔離與居家檢疫隔離措施-第 3 頁

如果您正在接受 COVID-19 新型冠狀病毒檢測

- 工作人員會將醫用棉花棒（如 Q-Tip）伸入您的嘴巴或鼻子
- 此檢測會檢查您的體內現在是否有 COVID-19 新型冠狀病毒病毒
- 檢測結果會呈報公共衛生局 (Department of Public Health)，以便衛生局工作人員可以幫助確認感染情況並防止病毒進一步傳播。衛生局工作人員均受訓練，會將您的個人資訊保密

在等待檢測結果時

- 如果您出現 COVID-19 新型冠狀病毒症狀，→請遵守**居家隔離措施**（第 2 頁）
- 如果您沒有出現 COVID-19 症狀，但是您最近曾與 COVID-19 新型冠狀病毒患者有過密切接觸，→請遵守**居家檢疫隔離措施**（第 2 頁）
- 如果您沒有出現 COVID-19 新型冠狀病毒症狀或未與 COVID-19 患者有過密切接觸，→請注意安全，安心等候檢測結果。

當您收到檢測結果時

結果呈陽性（檢測中偵測到有病毒）。病毒檢測結果呈「陽性」代表您在接受檢測當天感染了 COVID-19 新型冠狀病毒。請遵守**居家隔離措施**（第 2 頁）

結果呈陰性（檢測中未偵測到有病毒）。病毒檢測結果呈「陰性」代表您目前可能並未感染 COVID-19 新型冠狀病毒。這種情況比較複雜，所以請仔細閱讀：

- 如果您沒有出現 COVID-19 新型冠狀病毒症狀或未與 COVID-19 新型冠狀病毒患者有過密切接觸，則表示您並未感染 COVID-19 新型冠狀病毒。結束！
- 如果您沒有出現 COVID-19 新型冠狀病毒症狀，但是您最近曾與 COVID-19 新型冠狀病毒患者有過密切接觸，則請繼續遵守**居家檢疫隔離措施**（第 2 頁）。
- 如果您有出現 COVID-19 新型冠狀病毒症狀，即表示您的陰性檢測結果可能有誤 -- 您仍然有可能已感染 COVID-19 新型冠狀病毒。這是因為檢測結果雖然絕大部分情況下準確，但並非百分百無誤。
 - 最低限度，請您遵守**居家隔離措施**直至您感到身體情況有好轉（至少在 1 天內沒有發燒）
 - 或者，向您的醫療保健提供者諮詢您應在何時停止遵守**居家隔離措施**
 - 或者，如果您現時與「易受感染」的人士會有密切接觸，您可能需要考慮繼續遵守**居家隔離措施**，直到自症狀首次出現之後至少已過了 10 天

COVID-19 新型冠狀病毒症狀：發燒溫度至少達到 100.4°F、發冷、咳嗽、呼吸急促、呼吸困難、喉嚨痛、肌肉痠痛、頭痛、感覺異常虛弱或疲憊、腹瀉、鼻塞或流鼻涕，或者喪失味覺或嗅覺。

密切接觸者是指您的家人、性伴侶以及您的照顧者或您照顧的人士。密切接觸者還包括曾在您 6 英尺距離內停留超過 15 分鐘的人士，或者在沒有穿戴口罩、防護衣和手套的情況下與您的體液或分泌物有過直接接觸的人士。



「易受感染者」是指年滿 50 歲或以上，或是患有心臟、肺臟或腎臟疾病、糖尿病、肥胖症、癌症、鐮刀型紅血球疾病或免疫系統低下等醫療狀況的人士。更多資訊，請瀏覽網址 www.sfdcdp.org/vulnerable

針對感染 COVID-19 新型冠狀病毒的患者及其家庭成員或其密切接觸者之《居家隔離與檢疫隔離指引》

如果您符合下列情況，請遵守**居家隔離措施**：

- COVID-19 新型冠狀病毒病毒感染檢測結果呈陽性，或者
- 醫療保健提供者診斷您患有 COVID-19，或者
- 出現 COVID-19 新型冠狀病毒症狀，並且您曾與 COVID-19 新型冠狀病毒患者有過密切接觸，或者
- 出現 COVID-19 症狀，並且您正在等候檢測結果。請參考文獻：
[《衛生官員隔離指令》\(Health Officer Isolation Directive\)](#)

如果您符合下列情況，請遵守**居家檢疫隔離措施**：

- 您與 COVID-19 新型冠狀病毒患者同住或與患者有過密切接觸

→ 請參閱第 1 頁「密切接觸者」的定義

請參考文獻：

[《衛生官員檢疫指令》\(Health Officer Quarantine Directive\)](#)

居家隔離措施

大多數 COVID-19 新型冠狀病毒患者的病症較輕。任何年齡階段的人士都有病情惡化的可能，但年滿 50 歲或以上，或是患有心臟、肺臟或腎臟疾病、糖尿病、肥胖症、癌症、鐮刀型紅血球疾病或免疫系統低下等醫療狀況的人士病情惡化的風險較高。

請遵守第 3 頁的措施，此外：

請至少留在家中 10 天

- 您可以在下列情況下結束隔離：自症狀首次出現後至少已過了 **10 天**、**以及**您在過去 24 小時內未服用任何退燒藥物（例如乙醯胺酚 (Tylenol®)）的情況下退燒**以及**您的其他症狀有所好轉。如果您的 COVID-19 新型冠狀病毒檢測結果呈陽性，但從未出現病症，自您進行檢測之日開始，請至少留在家中 **10 天**
- 如果您有嚴重的免疫系統低下症狀，則可能需要隔離更長的時間。請諮詢您的醫療保健提供者。
- 您不需要也不應該為了結束隔離而接受第二次 COVID-19 新型冠狀病毒檢測。只需遵守上述的指示便可。

密切接觸者

- 請參閱第 1 頁「密切接觸者」的定義
- 如果您的 COVID-19 新型冠狀病毒病毒檢測結果呈陽性，或者您的醫療保健提供者診斷您患有 COVID-19 新型冠狀病毒，則從您出現病症之前的 48 小時開始（如果您從未出現過症狀，則從您進行檢測之前的 48 小時開始），一直到您進行自我隔離之前，所有曾與您有過密切接觸的人士，均應遵守居家檢疫隔離措施。請將此文件與他們分享。如果您需要在不透漏您的身份的前提下，將此情況通知您的密切接觸者，請致電 415-554-2830。

如果您無法避免與他人接觸，該怎麼辦？

- 與您保持密切接觸的任何人，都需要從與您密切接觸的最後一天，或者從您的隔離結束之日算起，開始為期 14 整天的新檢疫隔離週期。
- 無法自我照顧的人士必須留在家中，但不需要與其照顧者隔離。

居家檢疫隔離措施

如果您感染了 COVID-19 新型冠狀病毒，則最多可能需要 14 天才會出現症狀。

請遵守第 3 頁的措施，此外：

留在家中，以觀察您是否出現症狀

- 自您最後一次與 COVID-19 新型冠狀病毒感染者密切接觸開始，您必須居家檢疫隔離至少 14 整天。
- 如果您無法避免與 COVID-19 新型冠狀病毒患者在其生病期間與他們有密切接觸（例如您是其照顧者），則您必須在其完成自我隔離之日後，進行為期 14 整天的檢疫隔離。（這可能必須進行居家隔離至少 24 整天。）

如果您出現症狀，該怎麼辦？

- COVID-19 新型冠狀病毒症狀包括發燒、發冷、咳嗽、呼吸急促、喉嚨痛、流鼻涕、或肌肉酸痛、頭痛、惡心、嘔吐、腹瀉或失去嗅覺或味覺。
- 如果您出現上述任何症狀，並且是您在日常生活中不經常出現的新症狀，則您可能患有 COVID-19 新型冠狀病毒，您必須遵守居家隔離措施。
- 緊密監測您的症狀，如果症狀惡化，尤其是在您有較高風險患上重病的情況下，請尋求醫療建議或醫療護理。
- 進行 COVID-19 新型冠狀病毒診斷檢測，以確認您是否已受感染。請致電您的醫療保健提供者或致電 3-1-1，以諮詢關於檢測地點的資訊。

哪些人不需要檢疫隔離？

- 應對 COVID-19 新型冠狀病毒的必要工作人員*



(請查詢雇主的政策；在不工作時遵守居家隔離措施)

***應對 COVID-19 新型冠狀病毒的必要工作人員**包括醫護人員、處理 COVID-19 新型冠狀病毒樣本的實驗室人員、停屍房工作人員、急救人員、執法人員、衛生工作人員、911 和 311 工作人員、應急管理人員、指定救災服務人員，以及長期護理設施或無家可歸者收容所的工作人員。

適用於居家隔離及居家檢疫隔離措施

- 除醫療就診外，請留在家中。請勿外出上班、上學或前往公共地方。請勿使用公共交通工具、共享車服務或的士
- 與家裡其他人進行隔離，尤其是有患重症風險的高危人士。盡量留在特定的一個房間中，遠離其他人。如果可以，請使用單獨的浴室
- 請勿讓訪客進入家中，並且不要為其他人準備或供應食物
- 限制與寵物接觸
- 如果您無法符合目前居家隔離或檢疫隔離的要求，可聯絡 3-1-1 尋求住房、食品或其他方面的幫助
- 如果您的雇主要求您出示信函或陰性檢測結果證明才能重返工作崗位，則您可以請他們瀏覽網址 <https://www.sfgdcp.org/workletter>
- 如果您對隔離和檢疫隔離對您的工作產生的影響有其他顧慮，請瀏覽網址 <https://www.sfgdcp.org/workerFAQ>



防止疫情擴散：

- 如果您與他人共處一室，請佩戴口罩或口罩。如果其他人與您共用房間或是和您一起進入房間，則其應該佩戴口罩或口罩。
- 遮擋您的咳嗽和噴嚏。用紙巾蓋住口鼻，或者對著袖子打噴嚏（不要對著手），然後把紙巾扔到裝有塑膠袋的垃圾桶裡，並立即洗手。
- 經常用肥皂和水洗手，尤其是在咳嗽、打噴嚏、擤鼻涕或上完洗手間後。如果手沒有明顯髒污，可以使用最少含有60%酒精的酒精搓手液代替肥皂和水。
- 請勿與其他人共用家庭用品，例如碗碟、杯子、餐具、毛巾、床上用品。在使用這些物品後，應使用肥皂和水對其進行徹底清洗。可以在標準洗衣機中用溫水和清潔劑洗滌衣物；亦可添加消毒劑，但非必需。
- 每天清潔和消毒所有「經常接觸」的表面（包括櫃檯、桌面、門把手、水龍頭、廁所、電話、電視遙控器、鑰匙、鍵盤），尤其是可能沾有體液的任何表面。請根據產品標籤說明，使用家用清潔和消毒噴霧或濕巾。更多資訊，請瀏覽網址：<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html>

實行居家照護：

- 多休息，多補充水分。您可以服用乙醯胺酚 (Tylenol®) 來退燒和止痛。
 - 未經醫療保健提供者事先檢查，請勿給未滿 2 歲小孩服用任何藥物。
 - 請注意，藥物並不能「治癒」COVID-19 新型冠狀病毒，也不能防止您將病毒傳播。
- 如果您的症狀惡化，尤其是您有較高患重病的風險時，請及時就醫。
- 表明您應該就醫的症狀包括：



- 在前往醫療保健提供者的診所或醫院前，請盡量提前致電與其聯絡，並告知醫療保健提供者您正在進行 COVID-19 新型冠狀病毒隔離，讓醫護人員為您的到來做好準備，並保護他人免受感染。
 - 切勿在候診室中等待；並盡量一直佩戴口罩或口罩。
 - 請勿使用公共交通工具。
 - 如果您致電 911，您必須首先告知派遣人員和護理人員您正在進行 COVID-19 新型冠狀病毒隔離。

如需獲取更多資訊，或者獲取另一種語言版本的指引，請瀏覽 <http://www.sfcpc.org/I&Q> 或致電 3-1-1。

感謝您對此重大公共衛生事件的配合